



UNIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA. UGC PEDIATRIA INTEGRAL

Tabla orientativa para modificación de dosis de insulina según la intensidad y duración de ejercicio

- Ejercicios de intensidad baja(ejemplo andar)
 - 30 minutos no modificar ni lenta ni rápida
 - 60 minutos: bajar rápida 30% no tocar lenta
 - 120 minutos: bajar igualmente rápida 30% no tocar lenta
 - Más de 120 minutos: bajar rápida 30% y lenta 20%
- Ejercicios de intensidad media(ejemplo jugar, correr, nadar..etc) pero sin ser ejercicio extenuante:
 - 30 minutos: no tocar insulina ni rápida ni lenta
 - 60 minutos: bajar rápida 50% no tocar lenta
 - 120 minutos :bajar rápida 50% y lenta 20%
 - Más de 120 minutos: bajar rápida 70% y lenta 20%
- Ejercicios de intensidad alta
 - 30 minutos: bajar rápida 30% no tocar lenta
 - 60 minutos: bajar rápida 50% y lenta 20%
 - 120 minutos: bajar rápida 70% y lenta 40%
 - Más de 120 minutos: bajar rápida 70% y lenta 40%

Todo esto es orientativo depende de tu capacidad aeróbica, entrenamiento que tienes..etc pero es una forma de empezar

Fuente: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_513_Diabetes_1_Osteba_paciente.pdf. Adaptado Dr Momblán. Abril 2015